

Relevansi Konsep Kesehatan dan Kebugaran dalam Islam terhadap Pengembangan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga pada Masyarakat Muslim

Jahroniansyah¹ M.Mutawalli Shodiq² Rifki Gamal Hasan³ M.Deo Sahputra Bangun⁴ Haykal⁵

Affiliasi⁽¹⁾ (Ilmu Keolahragaan, Perguruan Tinggi)

Affiliasi⁽²⁾ (Ilmu Keolahragaan, Perguruan Tinggi)

ganzroni5@gmail.com

Abstrak

Kesehatan dan kebugaran merupakan aspek penting dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan upaya menjaga amanah Allah SWT terhadap tubuh manusia. Islam tidak hanya menekankan kesehatan spiritual, tetapi juga kesehatan jasmani sebagai sarana untuk menjalankan ibadah dan aktivitas kehidupan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji relevansi konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam terhadap pengembangan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada masyarakat Muslim. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan menganalisis berbagai sumber literatur, seperti Al-Qur'an, hadis, buku, dan jurnal ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan, kebugaran, serta olahraga dalam perspektif Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesehatan melalui pola hidup seimbang, konsumsi makanan yang halal dan thayyib, menjaga kebersihan, serta melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat. Aktivitas olahraga dipandang sebagai salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran tubuh. Selain memberikan manfaat fisik, olahraga juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, sosial, dan spiritual apabila dilakukan sesuai dengan nilai-nilai Islam. Oleh karena itu, konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam memiliki relevansi yang kuat dalam membentuk gaya hidup sehat masyarakat Muslim. Integrasi nilai-nilai Islam dengan aktivitas olahraga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, dan kesejahteraan umat.

Kata Kunci: kesehatan Islam, kebugaran, gaya hidup sehat, olahraga, masyarakat Muslim.

Abstract

Health and fitness are essential aspects of Islamic teachings that emphasize the responsibility of preserving the body as a trust from Allah SWT. Islam not only promotes spiritual well-being but also highlights the importance of physical health as a means to perform worship and daily activities effectively. This study aims to examine the relevance of the concepts of health and fitness in Islam to the development of a healthy lifestyle through sports activities among Muslim communities. The method employed is a library research approach by analyzing various literature sources, including the Qur'an, Hadith, books, and scientific journals related to health, fitness, and sports from an Islamic perspective. The findings indicate that Islam encourages its followers to maintain their health through a balanced lifestyle, the consumption of halal and tayyib food, maintaining cleanliness, and engaging in beneficial physical activities. Sports activities are regarded as a form of effort to preserve health and improve physical fitness. In addition to providing physical benefits, sports also contribute to mental, social, and spiritual well-being when practiced in accordance with Islamic values. Therefore, the concepts of health and fitness in Islam are highly relevant to fostering a healthy lifestyle

among Muslim communities. The integration of Islamic values with sports activities can serve as an effective strategy for improving quality of life, productivity, and overall well-being.

Keywords: Islamic health, fitness, healthy lifestyle, sports activities, Muslim community

PENDAHULUAN

Kesehatan dan kebugaran merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peran penting dalam menunjang kualitas hidup. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar memungkinkan seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal, termasuk dalam melaksanakan kewajiban agama, pekerjaan, pendidikan, serta aktivitas sosial. Dalam era modern saat ini, berbagai perubahan gaya hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, dan meningkatnya penggunaan teknologi, telah menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan untuk membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran melalui penerapan gaya hidup sehat.

Islam sebagai agama yang sempurna tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah SWT, tetapi juga memberikan pedoman yang komprehensif mengenai cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Dalam ajaran Islam, kesehatan dipandang sebagai nikmat dan amanah yang harus dijaga serta dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Rasulullah SAW menegaskan pentingnya kesehatan melalui hadis yang menyatakan

bahwa terdapat dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan memiliki nilai yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim karena menjadi sarana untuk melaksanakan ibadah dan aktivitas lainnya secara maksimal.

Konsep kesehatan dalam Islam mencakup keseimbangan antara aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Islam mengajarkan umatnya untuk menerapkan pola hidup yang sehat melalui berbagai bentuk perilaku, seperti mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menghindari segala sesuatu yang membahayakan tubuh, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan bahwa Islam telah memberikan landasan yang kuat bagi terbentuknya gaya hidup sehat jauh sebelum berkembangnya konsep kesehatan modern.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan dalam Islam adalah olahraga. Aktivitas olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, menjaga kesehatan jantung, mengurangi risiko berbagai penyakit, serta meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana untuk mempererat hubungan sosial dan membentuk

karakter yang disiplin, sportif, serta bertanggung jawab. Dalam sejarah Islam, Rasulullah SAW menganjurkan berbagai aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berkuda, berenang, memanah, dan berbagai bentuk latihan fisik lainnya yang bertujuan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Di tengah perkembangan zaman, kesadaran masyarakat Muslim terhadap pentingnya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat masih menghadapi berbagai tantangan. Sebagian masyarakat masih menganggap olahraga sebagai aktivitas sekunder yang kurang penting dibandingkan dengan aktivitas lainnya. Padahal, menjaga kesehatan dan kebugaran merupakan bagian dari implementasi ajaran Islam yang dapat mendukung pelaksanaan ibadah dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara nilai-nilai kesehatan dan kebugaran dalam Islam dengan praktik olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Kajian mengenai relevansi konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam terhadap pengembangan gaya hidup sehat menjadi penting untuk memberikan landasan teoritis dan praktis bagi masyarakat Muslim. Dengan memahami ajaran Islam yang berkaitan dengan kesehatan dan aktivitas fisik, diharapkan masyarakat dapat lebih termotivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat melalui olahraga secara teratur. Selain itu, integrasi antara nilai-nilai keislaman dan aktivitas olahraga dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik,

mental, sosial, dan spiritual masyarakat Muslim.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji relevansi konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam terhadap pengembangan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada masyarakat Muslim. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkuat pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran sebagai bagian dari implementasi ajaran Islam serta mendorong terbentuknya budaya hidup sehat di kalangan masyarakat Muslim.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual mengenai kesehatan dan kebugaran dalam perspektif Islam serta relevansinya terhadap pengembangan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada masyarakat Muslim. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang mendalam melalui analisis berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari Al-Qur'an dan hadis yang memuat ajaran mengenai kesehatan, kebugaran, pemeliharaan tubuh, serta aktivitas fisik. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku-buku ilmiah, jurnal nasional dan internasional, artikel penelitian,

prosiding, serta dokumen akademik lainnya yang membahas konsep kesehatan, kebugaran, olahraga, gaya hidup sehat, dan nilai-nilai Islam yang berkaitan dengan kesehatan.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menelusuri berbagai literatur yang relevan dari perpustakaan maupun sumber elektronik. Literatur yang terkumpul kemudian diseleksi berdasarkan tingkat relevansi, kredibilitas sumber, serta kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Data yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan sesuai dengan tema-tema yang berkaitan dengan konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam, aktivitas olahraga, dan penerapan gaya hidup sehat pada masyarakat Muslim.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Tahapan analisis dimulai dengan membaca dan memahami seluruh sumber yang telah dikumpulkan, kemudian mengidentifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran dalam Islam. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk menemukan hubungan dan relevansi antara nilai-nilai kesehatan dalam Islam dengan aktivitas olahraga sebagai sarana pembentukan gaya hidup sehat. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk uraian yang sistematis sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai objek penelitian.

Untuk menjamin validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu

membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai referensi keislaman dan sumber ilmiah modern. Melalui proses tersebut, data yang digunakan dalam penelitian diharapkan memiliki tingkat keakuratan dan kredibilitas yang tinggi. Dengan metode ini, penelitian dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam dapat menjadi landasan dalam mengembangkan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada masyarakat Muslim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa Islam memandang kesehatan sebagai salah satu nikmat terbesar yang diberikan Allah SWT kepada manusia. Kesehatan tidak hanya dipahami sebagai kondisi fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental, sosial, dan spiritual. Dalam perspektif Islam, manusia memiliki tanggung jawab untuk menjaga tubuh sebagai amanah dari Allah SWT. Oleh karena itu, segala bentuk perilaku yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan sangat dianjurkan, sedangkan perilaku yang dapat merusak kesehatan dilarang.

Al-Qur'an dan hadis memberikan banyak petunjuk mengenai pentingnya menjaga kesehatan, seperti mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, beristirahat secara cukup, serta menghindari segala sesuatu yang dapat membahayakan tubuh. Prinsip-prinsip tersebut menunjukkan bahwa konsep kesehatan dalam Islam bersifat holistik karena mencakup

keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani. Dengan demikian, kesehatan menjadi salah satu faktor penting yang mendukung kualitas hidup dan kemampuan seseorang dalam menjalankan ibadah serta aktivitas sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam memiliki relevansi yang sangat kuat terhadap pengembangan gaya hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada masyarakat Muslim. Islam memandang kesehatan sebagai nikmat dan amanah dari Allah SWT yang harus dijaga dan dipelihara dengan baik. Konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga meliputi keseimbangan mental, sosial, dan spiritual yang saling berkaitan dalam mewujudkan kualitas hidup yang optimal.

Kebugaran dalam Islam merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari dan ibadah secara maksimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Untuk mencapai kondisi tersebut, Islam menganjurkan umatnya untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan yang halal dan thayyib, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran adalah olahraga.

Hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya

memberikan manfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, sosial, dan spiritual. Aktivitas olahraga yang dilakukan sesuai dengan nilai-nilai Islam dapat membantu meningkatkan kualitas hidup, produktivitas, kedisiplinan, serta kemampuan seseorang dalam melaksanakan ibadah. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana untuk membangun hubungan sosial yang positif dan memperkuat solidaritas dalam masyarakat Muslim.

Dengan demikian, integrasi konsep kesehatan dan kebugaran dalam Islam dengan aktivitas olahraga merupakan langkah yang efektif dalam membentuk gaya hidup sehat pada masyarakat Muslim. Penerapan nilai-nilai Islam dalam aktivitas olahraga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bagian dari ibadah dan tanggung jawab kepada Allah SWT. Oleh karena itu, pengembangan program dan budaya hidup sehat yang berlandaskan ajaran Islam perlu terus didorong guna menciptakan masyarakat Muslim yang sehat, bugar, produktif, dan sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Maududi, A. A., Dewi, E. A., Azhezinova, F., & Farid, M. M. (2025). Hidup sehat dalam perspektif Islam: Integrasi nilai spiritual dalam pendekatan kesehatan masyarakat. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, 3(2).
- Andini, A., Abubakar, A., & Abdullah, D. (2025). Kesehatan dalam Al-Qur'an: Tinjauan terhadap ayat-ayat yang mengatur pola hidup sehat. *Nashr al-*

- Islam: *Jurnal Kajian Literatur Islam*, 7(1).
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan kesehatan Islam: Tinjauan sejarah dan relevansinya dalam kesehatan masyarakat kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3).
- Gusmita, D., Rukaiyah, S., & Walad, K. (2024). Gaya hidup Islami dan kesehatan: Mengungkap pola hidup sehat dalam ajaran Islam. *Journal of Innovative and Creativity (JOECY)*, 4(3), 62–67.
- Khairuddin. (2018). Olahraga dalam pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 4(1), 1–9.
- Nursafira, R. N., Yogaastuti, T., & Al Maududi, A. A. (2025). Keseimbangan komprehensif: Analisis kesehatan fisik, jiwa, dan lingkungan dalam perspektif Islam. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*.
- Rahim, B. H. A., Jani, H. M., & Diah, N. M. (2021). Sports and physical activities in Islam: Reflections of Muslim participation. *Jurnal Al-Sirat*, 18(1), 88–99.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga kebugaran dan kesehatan dalam perspektif Islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64–80.
- Salahudin. (2022). Penerapan nilai-nilai agama Islam dalam kegiatan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2).
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2, Cetakan ke-29)*. Bandung: Alfabeta.

